

## Teknik Mencapai Kesejatan Dengan Menutup Indera-Indera

Posted on [Juli 26, 2016](#) by [kriya yoga nusantara](#)



( Setelah ribuan tahun, kitab kuno Vigyana Bhairava Tantra pertama kali dibabarkan untuk umum oleh OSHO. Belakangan buku ini di publish dengan judul “The Book of Secrets”. Vigyana Bhairava Tantra berisi 112 teknik yang diberikan oleh Shiva kepada Parvati. Sutra berikut ini, tentang teknik menutup indera-indera, untuk melampaui kesadaran tubuh dan menuju ke Diri Sejati)

**KEMUDIAN, TUTUPLAH PINTU DARI INDERA-INDERA SAAT MERASAKAN SEMUT YANG MERAYAP.**

**STOP THE DOORS OF THE SENSES WHEN FEELING THE CREEPING OF AN ANT. THEN.**

Ini terlihat sangat sederhana, tapi tidak sesederhana itu. Aku akan membacanya lagi: **HENTIKAN PINTU DARI INDERA-INDERA SAAT MERASAKAN SEMUT YANG MERAYAP.** Ini hanya contoh; apa pun akan dilakukan. **KEMUDIAN, HENTIKAN PINTU DARI INDERA-INDERA SAAT MERASAKAN SEMUT YANG MERAYAP** dan kemudian – **LALU** – sesuatu akan terjadi. Apa yang dimaksud Shiva?

Engkau memiliki duri di kakimu – itu menyakitkan, engkau menderita. Atau seekor semut yang merayap di kakimu. Engkau merasa ada yang merayap dan tiba-tiba engkau ingin itu dibuang. Ambil contoh pengalaman apapun! Engkau memiliki luka – itu menyakitkan. Engkau memiliki sakit kepala, atau sakit di tubuh. Apapun dapat dibuat sebagai objek. Ini hanya contoh – **SEMUT**

YANG MERAYAP. Shiva mengatakan: TUTUPLAH PINTU DARI INDERA-INDERA SAAT MERASAKAN SEMUT YANG MERAYAP.

Apapun yang engkau rasakan, hentikan semua pintu indera-indera.

This looks very simple, but it is not so simple. I will read it again: STOP THE DOORS OF THE SENSES WHEN FEELING THE CREEPING OF AN ANT. THEN. This is only an example; anything will do. STOP THE DOORS OF THE SENSES WHEN FEELING THE CREEPING OF AN ANT, and then – THEN – the thing will happen. What is Shiva saying?

You have a thorn in your foot – it is painful, you are suffering. Or one ant is there creeping on your leg. You feel the creeping and suddenly you want it to be thrown away. Take any experience! You have a wound – it is painful. You have a headache, or any pain in the body. Anything will do as an object. It is only an example – the CREEPING OF AN ANT. Shiva says: STOP THE DOORS OF THE SENSES WHEN FEELING THE CREEPING OF AN ANT. Whatsoever you are feeling, stop all the doors of the senses.

Apa yang harus dilakukan? Tutup matamu dan berpikirlah bahwa engkau buta dan tidak dapat melihat. Tutup telingamu dan berpikirlah bahwa engkau tidak dapat mendengar. Dengan semua panca indera, hanya tutup lah mereka. Bagaimana engkau dapat menutup mereka? Ini mudah. Berhenti bernapas untuk sesaat: semua indramu akan tertutup. Ketika nafas telah berhenti dan semua indera ditutup, di mana yang merayap? Dimana semut? Tiba-tiba engkau dihapuskan – menjauh.

What is to be done? Close your eyes and think that you are just blind and you cannot see. Close your ears and think that you cannot hear. With all of the five senses, you just close them. How can you close them? It is easy. Stop breathing for a single moment: all your senses will be closed. When the breath has stopped and all the senses are closed, where is this creeping? Where is the ant? Suddenly you are removed – far away.

Salah satu temanku, seorang teman lama, sudah sangat tua umurnya, jatuh saat menuruni tangga, dan dokter mengatakan bahwa sekarang dia tidak dapat bergerak dari tempat tidurnya selama tiga bulan, ia harus beristirahat selama tiga bulan. Dan dia adalah orang yang sangat gelisah; itu sulit baginya. Aku pergi untuk melihatnya, lalu ia berkata, “Berdoalah untukku dan berkati aku agar aku dapat mati, karena tiga bulan ini lebih dari kematian. Aku tidak bisa tetap seperti batu. Dan yang orang lain katakan hanyalah, ‘Jangan bergerak.’”

One of my friends, an old friend, very aged, fell down the staircase, and doctors said that now he would not be able to move from his bed for three months, he would have to rest for three months. And he was a very restless man; it was difficult for him. I went to see him, so he said, ”Pray for me and bless me so that I may die, because these three months are more than death. I cannot remain stone-like. And others are saying, ‘Don’t move.’”

Aku mengatakan kepadanya, “Ini adalah kesempatan yang baik. Coba tutup matamu dan berpikirlah bahwa engkau hanya batu, engkau tidak dapat bergerak. Bagaimana engkau dapat bergerak? Engkau adalah batu – hanya batu, patung. Tutup matamu. Rasakan bahwa engkau sekarang batu, patung. “Dia bertanya apa yang akan terjadi. Aku mengatakan kepadanya, “Coba

saja. Aku duduk di sini, dan tidak ada yang dapat dilakukan. Tidak ada yang dapat dilakukan! Engkau harus berada di sini selama tiga bulan bagaimanapun, jadi coba saja. “

I told him, "This is a good opportunity. Just close your eyes and think that you are only a stone, you cannot move. How can you move? You are a stone – just a stone, a statue. Close your eyes. Feel that you are now a stone, a statue." He asked me what will happen. I told him, "Just try. I am sitting here, and nothing can be done. Nothing can be done! You will have to be here for three months anyhow, so try."

Dia tidak akan pernah mau mencoba, tapi situasinya sangat tidak memungkinkan dan ia berkata, "Oke! Aku akan mencoba karena sesuatu mungkin terjadi. Tapi aku tidak percaya," katanya. "Aku tidak percaya bahwa sesuatu dapat terjadi hanya dengan berpikir bahwa aku seperti-battu, mati seperti patung, tapi aku akan mencoba." Jadi dia mencobanya.

He would have never tried, but the situation was so impossible that he said, "Okay! I will try because something may happen. But I don't believe it," he said. "I don't believe that something can happen just by thinking that I am stone-like, dead like a statue, but I will try." So he tried.

Aku juga tidak berpikir bahwa sesuatu akan terjadi, karena keadaan pria tersebut. Tapi kadang-kadang ketika engkau berada dalam situasi sulit, tanpa harapan, suatu hal mulai terjadi. Dia menutup matanya. Aku menunggu, karena aku berpikir bahwa dalam dua atau tiga menit ia akan membukanya dan dia akan mengatakan, "tidak terjadi apa-apa." Tapi dia tidak membuka matanya, dan tiga puluh menit berlalu. Aku bisa merasakan dan melihat bahwa ia telah menjadi patung. Semua ketegangan di dahinya menghilang. Wajahnya berubah.

I was also not thinking that something was going to happen, because the man was such. But sometimes when you are in an impossible situation, hopeless, things begin to happen. He closed his eyes. I waited, because I was thinking that within two or three minutes he would open them and he would say, "Nothing happened." But he would not open his eyes, and thirty minutes passed. I could feel and see that he had become a statue. All the tension on his forehead disappeared. His face was changed.

Aku harus pergi, tapi dia tidak akan membuka matanya. Dan ia begitu hening, seolah mati. napasnya tenang, dan karena aku harus pergi, aku harus berkata kepadanya, "Aku hendak pergi sekarang, jadi silahkan buka matamu dan ceritakan apa yang telah terjadi."

I had to leave, but he would not open his eyes. And he was so silent, as if dead. His breathing calmed down, and because I had to leave, I had to tell him, "I want to go now, so please open your eyes and tell me what has happened."

Dia membuka matanya seperti seorang pria yang berbeda. Dan dia berkata, "Ini adalah sebuah keajaiban. Apa yang telah kau lakukan padaku?"

He opened his eyes a different man. And he said, "This is a miracle. What have you done to me?"

I told him, "I have not done anything at all."

Aku mengatakan kepadanya, "Aku tidak melakukan apa-apa."

I told him, "I have not done anything at all."

Ia mengatakan, "Engkau pasti telah melakukan sesuatu karena ini adalah sebuah keajaiban. Ketika aku mulai berpikir bahwa aku seperti batu, seperti patung, tiba-tiba perasaan itu datang kepadaku dan bahkan ketika aku akan memindahkan tanganku itu tidak mungkin untuk melakukannya. Beberapa kali aku ingin membuka mataku, tapi mereka seperti batu dan aku tidak dapat membuka mereka. "

He said, "You must have done something because this is a miracle. When I began to think that I am just like a stone, like a statue, suddenly the feeling came to me that even if I wanted to move my hands it was impossible to do so. I wanted so many times to open my eyes, but they were like stone so I couldn't open them."

Dia berkata, "Aku bahkan menjadi khawatir tentang apa yang engkau akan pikirkan, karena itu begitu lama, tapi apa yang dapat aku lakukan? Aku tidak dapat menggerakkan diriku untuk tiga puluh menit. Dan ketika setiap gerakan berhenti, tiba-tiba dunia menghilang dan aku sendirian, jauh di dalam diriku, diri sejitaku. Maka rasa sakit menghilang. "

He said, "I even became worried about what you will be thinking, as it was so long, but what could I do? I couldn't move myself for these thirty minutes. And when every movement ceased, suddenly the world disappeared and I was alone, deep down in me, myself. Then the pain disappeared."

Ada rasa sakit yang parah; dia tidak bisa tidur di malam hari tanpa obat penenang. Tapi rasa sakit itu menghilang. Aku bertanya bagaimana perasaannya ketika rasa sakit itu menghilang. Dia mengatakan, "Pertama aku mulai merasa bahwa itu berada di suatu tempat yang jauh. Rasa sakit itu ada, tapi sangat jauh seakan terjadi pada orang lain. Dan kemudian semakin menjauh dan menjauh, seperti ketika seseorang telah pergi dan pergi dan engkau tidak dapat melihatnya, itu menghilang. Rasa sakit menghilang! Selama sedikitnya sepuluh menit, rasa sakit itu tidak ada lagi. Bagaimana mungkin tubuh batu memiliki rasa sakit? "

There was severe pain; he could not sleep in the night without a tranquilizer. But the pain disappeared. I asked him how he felt when the pain was disappearing. He said, "First I began to feel that it was somewhere distant. The pain was there, but very far away as if happening to someone else. And then by and by, by and by, as if someone is going away and away and you cannot see him, it disappeared. The pain disappeared! For at least ten minutes, the pain was no more. How can a stone body have pain?"

Sutra ini mengatakan, TUTUP PINTU DARI INDERA-INDERA. Jadilah seperti-batu, tertutup untuk dunia. Ketika engkau benar-benar tertutup untuk dunia, engkau tertutup untuk tubuhmu sendiri juga, karena tubuh bukan bagian dari dirimu; itu adalah bagian dari dunia. Ketika engkau tertutup sepenuhnya kepada dunia, engkau tertutup untuk tubuhmu sendiri juga. Kemudian, Shiva mengatakan, maka hal itu akan terjadi.

This sutra says, STOP THE DOORS OF THE SENSES. Become stone-like, closed to the world. When you are closed to the world, really, you are closed to your own body also, because your body is not part of you; it is part of the world. When you are closed completely to the world, you are closed to your own body also. Then, Shiva says, then the thing will happen.

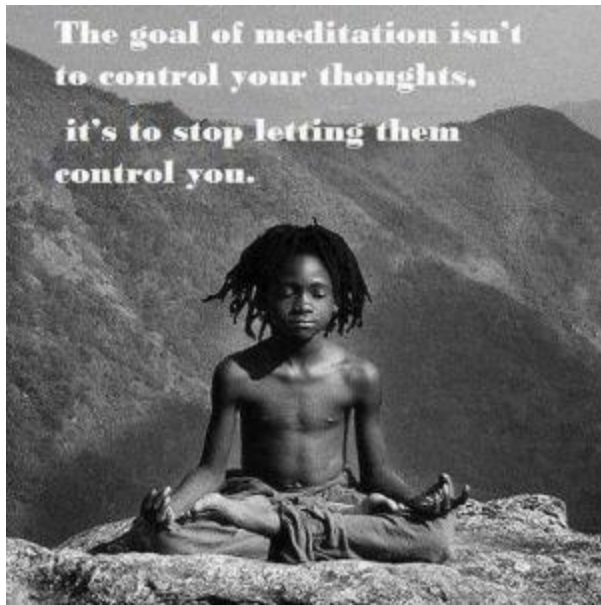
Jadi cobalah dengan tubuh. Apa pun dapat dilakukan, engkau tidak akan memerlukan beberapa semut merayap pada dirimu. Jika tidak, engkau akan berpikir, “Ketika semut merayap, aku akan bermeditasi.” Dan semut yang bermanfaat seperti itu sulit untuk ditemukan, jadi apa pun dapat dilakukan. Engkau berbaring di tempat tidurmu, engkau merasakan seprai yang dingin – menjadi mati. Tiba-tiba lembarannya akan pergi, pergi, pergi, dan mereka akan hilang. tempat tidurmu akan hilang; kamar tidurmu akan hilang; seluruh dunia akan hilang. Engkau ditutup, mati, menjadi batu, seperti monad Leibnizian dengan tidak adanya jendela luar – tidak ada jendela! Engkau tidak bisa bergerak!

So try it with the body. Anything will do, you will not need some ant creeping on you. Otherwise you will think, ”When the ant will creep, I will meditate.” And such helpful ants are difficult to find, so anything will do. You are lying on your bed, you feel the cold sheets – become dead. Suddenly the sheets will go away, away, away, and they will disappear. Your bed will disappear; your bedroom will disappear; the whole world will disappear. You are closed, dead, a stone, like a Leibnizian monad with no window outside – no window! You cannot move!

Dan kemudian, ketika engkau tidak bisa bergerak, engkau dilemparkan kembali ke diri sendiri, engkau berpusat pada diri sendiri. Kemudian, untuk pertama kalinya engkau dapat melihat dari pusatmu. Dan sekali engkau dapat melihat dari pusatmu, engkau tidak pernah bisa menjadi orang yang sama lagi.

And then, when you cannot move, you are thrown back to yourself, you are centered in yourself. Then, for the first time you can look from your center. And once you can look from your center, you can never be the same man again.

Dari : Vigyana Bhairava Tantra. Chapter 7. Techniques to put you at ease.



**Bagikan ini:**